

# 1 לחכות לתפילה

הצלחתה של התפילה לא נקבעת רק לפי מה שקורה ברגעי התפילה עצמם, אלא ביחס הנפשי אליה ובאופן שבו הוא מתבטא לאורך כל היום. ר' יהודה הלוי כתב בספר הכוזרי, שעבור החסיד התפילה היא "גרעין הזמן ופריו": התפילות עבורו הן עיקר היום, וכל הזמן הוא מחכה מתי יגיע אליהן, כמו אדם המחכה לארוחות שלו, או פועל המחכה להפסקת הצהריים ולסיום העבודה:

ונמצא שאין תפילת החסיד דבר שבמנהג או שבהרגל, כשירת הזרזיר והתוכי, אלא כל מילה מחשבה עמה וכוונה בה. בדרך זו תהיה שעת התפילה לחסיד כגרעין הזמן ופריו, ושאר השעות תהיינה לו כדרכים המוליכות אל שעה זו, שלבואה הוא מצפה, כי על ידה הוא מידמה אל העצמים הרוחניים ומתרחק מן הבהמיים.

*...והנה ערך כל אלה לנפש הוא כערך המזון לגוף, שכן תפילת האדם טובה לנפשו כשם שהמזון תועלת לגופו. וכן ברכת כל תפילה שורה על האדם עד שעת תפילה שאחריה, כשם שכוח*

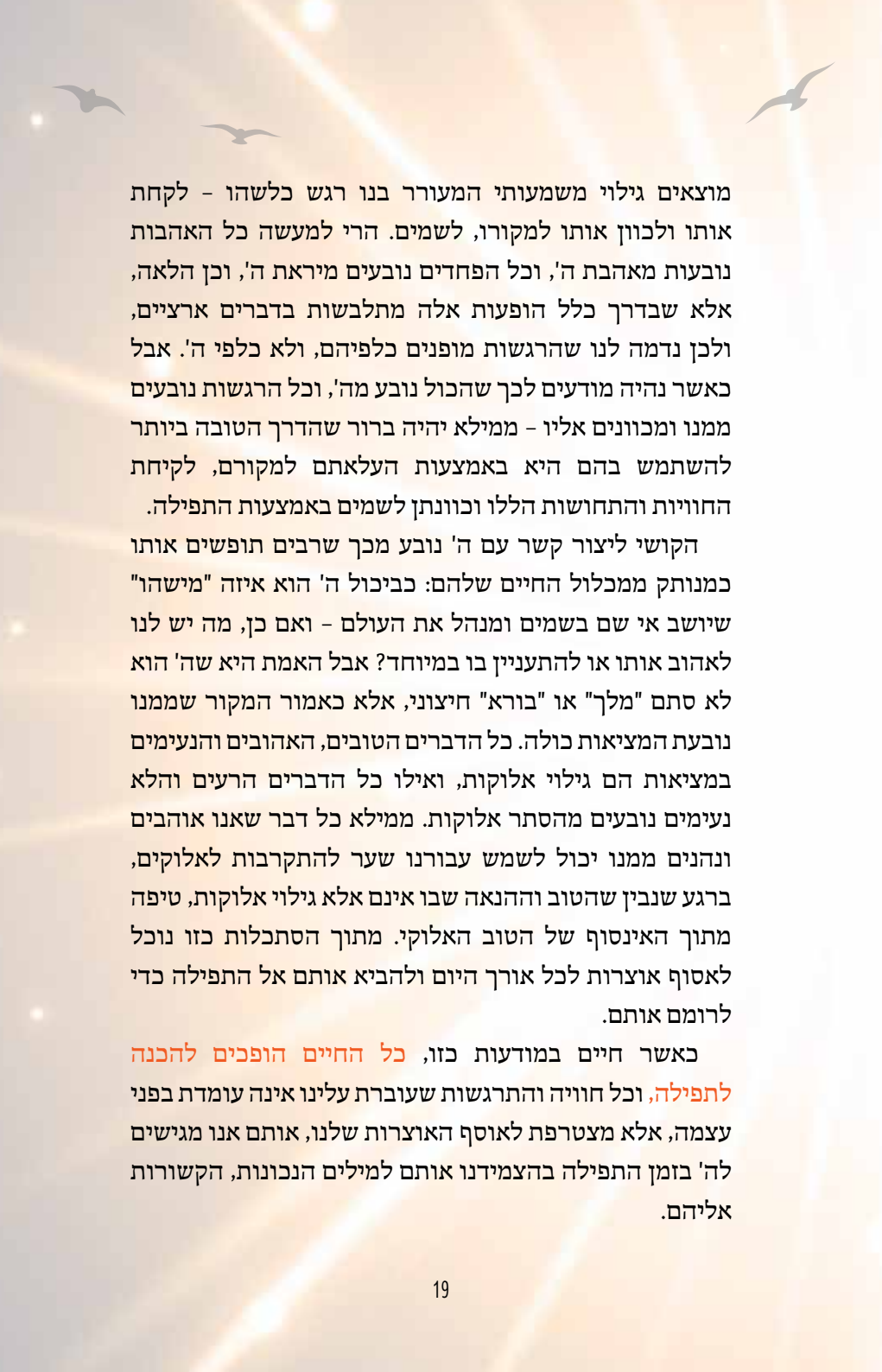
הסעודה שסעד מתקיים בו עד שיסעד סעודת לילה. אולם ככל אשר תתרחק שעת התפילה תלך הנפש הלוך וקדור מטרדות העולם הבאות עליה; ובייחוד אם יביאה ההכרח להימצא בחברת נשים, ילדים או אנשים רעים, ולשמוע דברים העוברים עז נפשו: דיבורים מגונים או שירים שהנפש נוהה אחריהם עד שאי אפשר להשתלט עליה. אך בשעת התפילה מטהר האדם את נפשו מכל מה שעבר עליה בינתיים ומכין אותה לקראת העתיד (ספר הכוזרי, מאמר שלישי, ה).

כאשר משהו חשוב לנו, אנחנו לא ניגשים אליו ועושים אותו כלאחר יד, אלא מחכים ומצפים לו כל הזמן, סופרים את השעות והדקות עד בואו. ככל שנעריך ונאהב יותר את התפילות מתוך הבנת חשיבותן וכוחן, כך הן יתפסו מקום מרכזי יותר בסדר היום שלנו; וגם אם הזמן המוקדש להן הוא קצר יחסית בהשוואה לזה של העבודה ועניינים אחרים – עדיין הן מהוות את האירועים המשמעותיים ביותר של היום. קל לראות את ההבדל בין אדם שמפסיק את עיסוקיו בחוסר רצון כדי למלא מטלה כלשהי, לסמן עליה V ולחזור לענייניו, לבין אדם שמחכה בכליון עיניים לאותו רגע. **אם אנחנו רוצים שהתפילות שלנו יהיו מוצלחות, עלינו לבנות קודם כול יחס נפשי של ציפייה וגעגוע אליהן, לחכות שייגיעו ולשמוח בהן.**

## 2 לאסוף אוצרות

הכנה אמיתית לתפילה לא מתחילה רק בדקות או בשעות שלפני התפילה, אלא נמשכת כל החיים. מסופר בגמרא על צדיקים, שכל פעם שהיו מוצאים בשוק מאכל משובח, היו קונים ושומרים אותו לכבוד שבת (ביצה טז, א). באופן דומה עלינו לנהוג ביחס לתפילה: בכל פעם שאנו פוגשים בחוויה כלשהי, באירוע המעורר בנו רגשות והתפעלות, עלינו לשמור אותם ולהביא אותם לתפילה.

ראיתם נוף מרהיב? שמרו בזכרונכם את חוויית ההתפעלות מגדולתו של הבורא שיצר אותו, ועוררו אותה בדמיונכם בזמן התפילה. קראתם ספר מרגש עד דמעות? זכרו את הרגשות הללו, והעלו אותם מחדש בזמן התפילה כדי לחוש גם בה התרגשות דומה. חווייתם תחושות של אהבה עזה? קחו גם אותן לתפילה וכוונו אותן כלפי ה'. משהו הפחיד אתכם? השתמשו ברגש הזה בזמן התפילה כדי לעורר בכם יראת שמים. וכן הלאה. **אלוקים מתגלה ומדבר אלינו דרך כל חלקי המציאות. בכל דבר שאנו רואים, חווים ומרגישים, יש גילוי מסוים של אלוות. מטרתנו היא להיות מודעים לכך, וכאשר אנחנו אכן**



מוצאים גילוי משמעותי המעורר בנו רגש כלשהו - לקחת אותו ולכוון אותו למקורו, לשמים. הרי למעשה כל האהבות נובעות מאהבת ה', וכל הפחדים נובעים מיראת ה', וכן הלאה, אלא שבדרך כלל הופעות אלה מתלבשות בדברים ארציים, ולכן נדמה לנו שהרגשות מופנים כלפיהם, ולא כלפי ה'. אבל כאשר נהיה מודעים לכך שהכול נובע מה', וכל הרגשות נובעים ממנו ומכוונים אליו - ממילא יהיה ברור שהדרך הטובה ביותר להשתמש בהם היא באמצעות העלאתם למקורם, לקיחת החוויות והתחושות הללו וכוונתן לשמים באמצעות התפילה.

הקושי ליצור קשר עם ה' נובע מכך שרבים תופשים אותו כמנותק ממכלול החיים שלהם: כביכול ה' הוא איזה "מישהו" שיושב אי שם בשמים ומנהל את העולם - ואם כן, מה יש לנו לאהוב אותו או להתעניין בו במיוחד? אבל האמת היא שה' הוא לא סתם "מלך" או "בורא" חיצוני, אלא כאמור המקור שממנו נובעת המציאות כולה. כל הדברים הטובים, האהובים והנעימים במציאות הם גילוי אלוקות, ואילו כל הדברים הרעים והלא נעימים נובעים מהסתר אלוקות. ממילא כל דבר שאנו אוהבים ונהנים ממנו יכול לשמש עבורנו שער להתקרבות לאלוקים, ברגע שנבין שהטוב וההנאה שבו אינם אלא גילוי אלוקות, טיפה מתוך האינסוף של הטוב האלוקי. מתוך הסתכלות כזו נוכל לאסוף אוצרות לכל אורך היום ולהביא אותם אל התפילה כדי לרומם אותם.

כאשר חיים במודעות כזו, **כל החיים הופכים להכנה לתפילה**, וכל חוויה והתרגשות שעוברת עלינו אינה עומדת בפני עצמה, אלא מצטרפת לאוסף האוצרות שלנו, אותם אנו מגישים לה' בזמן התפילה בהצמידנו אותם למילים הנכונות, הקשורות אליהם.